

## 園藝療法-療癒小品 嘉南藥理大學 生活應用保健系 助理教授 戴三堡

日期：2016-04-01

f 分享

列印本頁



(CITY BEING 樂活城市新聞/記者古秀美/台南報導)

近年來氣爆、地震等重大事件壓著大眾處在恐懼與悲傷的氣氛中；而上班族日益倍增的工作與經濟壓力也不亞於公安事件。針對災後症候群與煩悶、恐懼的民眾，國外已有人利用「園藝療法」進行物理和心理復健，讓大家重拾信心，回歸正常生活。園藝療法乃是藉由接觸植物、養護植物、美化盆栽或庭園，以及烹調加工等操作，進行紓解壓力、復健心靈，或是身體機能復健的一種輔助性的治療方法。療癒小物(如草頭娃娃、仙人掌、迷你盆栽等)的製作是園藝治療常用的操作之一，其產品具有可愛樣貌，擺飾於客廳、辦公室、書桌或窗台等空間，藉由植物栽培，進行放鬆心情，療癒憂鬱、紓解壓力、復健心靈，增加生活趣味性，並藉由操作進行身體機能復健。

嘉南藥理大學 生活應用與保健系助理教授 戴三堡(自述)